

EXPÉRIENCE UNIQUE

10 JOURS DE RESSOURCEMENT YOGA ET NATURE AU COSTA RICA

Bonjour,

Depuis 12 ans, je passe à chaque hiver, quelques mois dans le sud en retraite d'écriture.

Il y a quelques années, j'ai commencé à chercher un lieu où je pourrais faire partager mon mode de vie à des petits groupes. J'ai enfin trouvé un site privé et enchanteur en bord de mer, dans un pays renommé pour la richesse de sa nature, le Costa Rica.

Je propose 10 précieuses journées pour vivre dans la conscience et apprendre à s'enraciner tout en prenant contact avec la Lumière qui nous habite.

Une vacance pour l'esprit, l'âme et le corps dans une ambiance de paix, de joie et de partage.

Venez découvrir comment le yoga (mot qui veut dire : relier tout) peut améliorer votre qualité de vie et votre mieux être, autant sur le plan émotionnel, mental et spirituel que physique.

Au programme :

- Postures, respirations et sons selon l'approche Viniyoga, adaptable à tous *
- Application de la philosophie du yoga comme art de vivre. Les 7 secrets du yoga...
- Méditations sur la plage
- Plage, promenades (village à proximité), hamac, massages etc...
- Alimentation santé
- 3 Excursions en nature : Volcan, cratère, Eaux thermales, chutes, lagon, bain de boue volcanique, randonnée en forêt, etc...

* Le séjour est ouvert à toute personne ayant déjà expérimenté le yoga, peu importe le niveau.

Viniyoga est une approche personnalisée et chaque participant/e recevra une consultation privée pour adapter la pratique à sa condition particulière.

Le groupe sera hébergé à l'auberge Villa del Sol à Playa del Coco sur la côte Pacifique.

Visitez cet endroit magnifique au : www.villadelisol.com

Cliquez sur : *notre auberge*, pour une visite virtuelle.

Il est possible de voyager avec un conjoint qui ne participera pas à l'atelier, car il y a des chambres avec lit double. Plusieurs activités sont offertes. (Voir le site)

Nous offrons 2 séjours pour l'hiver 2010 : Janvier - 22 au 31

Février - 14 au 24

Tarif : A partir de 1945\$ can. (selon le type de chambre et la date d'inscription)

Le tarif varie selon la date d'inscription, car le prix des billets d'avion change constamment.

Planifiez dès maintenant votre séjour car les places sont limitées à l'auberge ; premiers arrivés.....

Le prix comprend :

- Le vol aller-retour
- Les transferts entre l'aéroport et l'auberge
- L'hébergement
- Les repas à l'auberge
- L'animation, les ateliers de yoga et la consultation privée
- 3 excursions incluant : transport et frais d'entrée, lunchs

Le prix ne comprend pas :

- L'assurance voyage
- Le coût additionnel pour une chambre privée
- Les soupers des trois journées de sortie
- Les dépenses personnelles
- La taxe de sortie du Costa Rica

Réservez tôt. Le maximum est de 12 participants/es

Détails et inscription par téléphone :

514-808-8137 (Je vous rappelle sur une ligne sans frais)

Au plaisir de cheminer ensemble dans la joie

Nicole

À propos de Nicole...

Nicole Dumont est diplômée du Centre Canadien de Yoga (aujourd'hui CTY) et a débuté son enseignement en 1980. Parallèlement, elle a étudié des philosophies et techniques avant-gardistes de la psyché humaine et de la guérison avec des spécialistes de plusieurs pays.

Bien qu'elle œuvre depuis 22 ans en croissance personnelle comme animatrice, conférencière, auteure et coach de vie, elle a toujours gardé une place privilégiée dans sa vie pour le yoga, qu'elle considère comme un art de vivre. Elle transmet avec simplicité et passion les découvertes qui ont amélioré sa qualité de vie. Elle donne régulièrement des ateliers au Spa Eastman.

Pour en savoir plus sur elle : www.nicoledumontauteure.com